



OUR EXPERIENCES JOURNAL

A Journal by Our Adult ESL Learners

Volume 10

Winter 2009

I AM OVERCOMING MY FEARS

By Nelly Tovar

When I was a little girl, I had fear of the dark. My fears were growing day by day. When I had a new fear I also found the solution. The biggest fear I had was to be far away from my family. When I arrived in the USA, I understood that I could not always be with my family. It was very difficult but necessary for my growth. Now, I have met more people here. I have more obligations, and my life is complete. This year, I stopped being afraid of driving and walking alone on the streets and getting lost. I learned to relate myself with others. I let other people see me and get to know me. I stopped being afraid of not being accepted. I am learning to be more confident. I discovered that I was the one who prevented me from achieving my goals. Now, I put that fear away and try to be brave. I decided to go ahead with my dreams and goals.

Overcoming my fears has not been easy. I have been persistent in my efforts and I have succeeded. All my efforts are worth it. I am happy and proud of overcoming my fears. To achieve this goal it was very important to have the support of my husband and the people around me. Knowing that I am the most important example for my kids gives me pride, which I transmit to my children. When you don't have any more fears in life and when you learn to enjoy the wonders that surround you, then you can enjoy the pride that you feel when you have been capable of over-



Here is Nelly (left) conquering her fears in a school event last spring.

coming your fears. It is a beautiful and wonderful feeling. It makes you feel like you can do anything you put into your mind.

ESTOY SUPERANDO MIS TEMORES

Cuando era pequeña tenía miedo a la oscuridad. Mis temores fueron creciendo día a día. Cuando un nuevo miedo llegaba también encontraba la solución. El miedo más grande que tuve fue estar muy lejos de mi familia. Cuando llegué a USA entendí que no estaría siempre con mi familia. Fue muy duro pero necesario para mi crecimiento. Ahora conozco más personas aquí. Tengo más obligaciones y mi vida está completa. En este año dejé de tener miedo a manejar, de andar sola por las calles y perderme. Aprendí a relacionarme con otras personas y a que la gente me mire y me conozca. Dejé de tener miedo a no ser aceptada. Estoy aprendiendo

Special Thanks to the students in the Advanced ESL Class who helped with the Editing of "Our Experiences Journal".

Mothers' Club Family Learning Center

980 N. Fair Oaks Avenue
Pasadena, CA 91103
Phone: (626) 792-2687
Fax: (626) 793-1832
www.mothersclub.org

Staff:

Edgard Escalante, *ESL Instructor*
Lulu Walton, *ESL Instructor*
Julie Espinoza,
Family Literacy Coordinator

a valerme por mí misma. He descubierto que yo misma he provocado no lograr mis metas. Ahora ese miedo no existe y comienzo a ser más valiente y decidida con mis sueños y mis metas.

Superar algunos de mis miedos me ha costado mucho. He sido constante y he tenido éxito. Todos mis esfuerzos han tenido resultado. Soy muy feliz y me siento muy orgullosa de vencer mis temores. El elemento principal para lograr este éxito fue la superación personal y el tener el apoyo de mi pareja y de la gente que me rodea. Pensar que soy el ejemplo más grande para mis hijos me causa orgullo, lo cual transmito a ellos. No tener miedo a la vida y aprender a disfrutar sus maravillas nos brinda sentimientos hermosos. Nos hace sentir que somos capaces de todo lo que le hagamos creer a nuestra mente.

THE PARENTING CLASS IS HELPING ME A LOT

By Floricela Guevara

When I arrived in this country I only had my daughter Camila. She was one year old then. A close friend talked to me about this program, so I investigated about it and enrolled myself, but I was put on a waiting list. It took me a year to be accepted. When Silvana called me, I got so happy, and I gave Camila the news. She was looking forward to starting school. The first day we went to Mothers' Club, she felt so excited with all the activities and projects done in her group. She made new friends and was happy to play with them. The first days I attended Mothers' Club I was surprised by the many programs dedicated to the development and improvement of the individual and family.

One of the programs that has helped me a lot is the Parenting Class because before attending Mother's Club the relationship with my daughter Camila was very stressful. I had no knowledge about the care of children. I felt that being a mother was too complicated, and I felt that I had a heavy load on my shoulders because I didn't have the necessary information to take care of her. Camila was very hyperactive and she wouldn't get tired. I didn't know how to handle her tantrums. This had me under stress. As time went by, I started to feel comfortable at Mothers' Club.

Now, I like it very much. Everyday I learn something new. On Wednesdays, Silvana teaches a parenting class. I really like it because it helps me understand the stages that my daughters go through. Now I feel that I have a better relationship with them; every time I go home I leave school with new experiences, strategies and advice to apply in my daily life. Mothers' Club has also given me motivation to set goals and achieve them. The other thing that I'm learning is that I'm not only a mom. I am also a woman that can accomplish many things, but also deserves respect and my own privacy and

space. In conclusion, I feel very thankful to Mothers' Club for all the support I get every day, for allowing me to develop my personal skills and for the space and attention that my daughters receive in their classrooms, and the good relationship with their teachers.

LAS CLASES DE EDUCACION PARA LOS PADRES ME HA AYUDADO MUCHO

Cuando llegué a los Estados Unidos solo tenía una hija. Su nombre es Camila y tenía un año de edad. Una amiga me habló de este lugar y vine a ver. Estuve en lista de espera por un año. Cuando Silvana me llamó estaba muy contenta, y le dije a Camila la noticia que empezaría ir a la escuela. Los primeros días que vinimos al Club de las Madres Camila estaba muy emocionada con las diferentes actividades que hacían en su grupo. Conoció a muchos niños con quien jugar. Los primeros días que estuve en el Club de las Madres me sorprendí porque este lugar tenía diferentes programas para el desarrollo y mejoramiento personal y de nuestra familia.

Uno de los programas que me ha ayudado mucho es el de Educación Para los Padres de Familia, porque antes de venir a aquí mi relación con mi primera niña era estresante porque no tenía experiencia con el cuidado de niños, no tenía información necesaria para su cuidado. Ella era una niña muy hiperactiva y no se cansaba. Sentía que el ser mamá era muy complicado y con una carga muy grande que no podía sobrellevar, no sabía como enfrentar y canalizar sus berrinches que casi a diario hacía, lo cual me enojaba y estresaba mucho.

Todos los días aprendo algo nuevo, especialmente los días miércoles, cuando Silvana nos da la clase de Educación para el Padre de Familia. Me gusta mucho porque me ha ayudado a mejorar mi relación con mi primera bebé; me ha ayudado a entender las diferentes etapas y los cambios de comportamiento de mis hijas, la relación con mi pareja, y a
[See Parenting, page 4](#)

I LOVE MOTHERS' CLUB

By Connie Islas

My name is Connie Islas. I have attended Mothers' Club since last summer. I have learned a little English and a lot of other things, and my daughter is happy in this place. Her name is Rubi Vargas. She is learning a lot and she also plays, and she cries when we have to go home. Although, I tell her, tomorrow we will return. At the same time, my daughter and I are together and happy. We separate each other for only a few hours, to take our respective classes, but we are very close. I can go see her whenever I desire without missing her. She is an intelligent child. Everything they do in class she will repeat at home. She names her friends and remembers very well who didn't come to school, asking if they were sick.

In this program I have many different classes, and now I'm taking computer class one day a week. It's very important for me, because the give me the opportunity to learn something new and improve every day. Also, they offer us information about health to adequately feed and maintain ourselves, together with our children. They teach us how to be better parents and how to maintain good communication with our husbands and our family. We take Art classes and we do projects that are very pretty. What's more, they are always motivating us to improve and not fall behind. We are very fortunate to have a Mothers' Club in Pasadena.

ME ENCANTA MOTHERS' CLUB

Mi nombre es Connie Islas. Asisto a Mothers' Club desde el verano pasado. He aprendido un poco de inglés y muchas cosas más, y mi hija está feliz en este lugar. Su nombre es Rubi Vargas. Aprende mucho y juega también. Se pone a llorar cuando nos tenemos que ir a casa. Aunque le diga que mañana regresaremos. Al mismo tiempo, mi hija y
[See Love, page 3](#)

A BEATIFUL DREAM

By Dolores Cisneros

Christmas is the most beautiful season for me, especially when I remember when I was little. Every person has a different idea about Christmas. Some people think only "what I'm going to give" and "what I'm going to receive," and in reality the true meaning of Christmas gets lost. I refer to the true meaning that my mom instilled in me, and in the innocent lie that she made us believe for so many years.

One of the essential things that I remember is that those were the poorest Christmases, but the best ones. It all started when December arrived. That meant that my mom had to take out the Nativity (colorful little clay pieces) and the Christmas tree, and those were the same ones every year, and she still has them. It was very emotional to decorate the Christmas tree and to prepare everything for the birth of little Jesus. We happily waited every single day, enjoying the piñatas and the posadas, and all the traditions that we kept in the neighborhood.

When Christmas Eve arrived, we had dinner and we put our shoe next to the Christmas tree with a little note inside. We used to do that so little Jesus put the gifts next to our shoe. Then we went to sleep, we didn't stay awake like other people. Santa Claus didn't exist for us. Then on the next morning Christmas was there. We got up, and ran to the living room where little Jesus was born. We gave him a kiss and then we looked for the gift that it was next to our shoe and it was what little Jesus has brought us.

When I say that those were my poorest Christmases I don't mean that we didn't have anything. Simply, it wasn't the same with my other friends, or for the ones that had money. We received a toy, and if we were lucky we got two toys (that meant if my mom had a little extra money). The most incredible thing was that with a simple plastic ball or a little doll we were the happiest children of the world, and we took care of our toys all year long, because we got toys only on that single day of the year. I can't believe that I still have some toys when I was little, and

Love, cont. from Page 2

yo estamos juntas y felices. Nos separamos sólo por unas horas para tomar nuestras respectivas clases. Aunque estamos tan cerca que puedo ir a verla cuando lo desee sin tener que extrañarla. Es una niña muy inteligente. Todo lo que hacen en su clase lo vuelve a repetir en casa. Nombra a sus amiguitos y recuerda muy bien quienes no asistieron a la escuela, preguntando si estuvieron enfermos.

En este programa tengo diferentes clases, ahora estoy tomando clases de computación un día a la semana. Es muy importante para mí, ya que me dan la oportunidad de aprender algo nuevo y superarme cada día. También nos brindan información sobre salud para alimentarnos adecuadamente y mantenernos saludables, junto con nuestros hijos. Nos enseñan como ser mejores padres y como mantener una buena

sometimes my children play with them. My mom always bought our gifts with sacrifice; it was too hard for her being a widow raising four children.

Now that I am a mother I try to instill in my children the same values that my mom did, beginning to put the nativity next to our Christmas tree. It won't be the same like mine, because time has changed, and we are now in a different country. I'm always going to have these beautiful memories of innocence of my childhood, and I thank my mom for it, because these memories will always be on my mind and most of all in my heart.

UN HERMOSO SUEÑO

Uno de mis sueños es el tener un título como oficial de policía en el departamento de jóvenes. Siempre he soñado con poder estudiar, y ahora que mis hijos son grandes y están en la escuela sé que el tiempo por el cual había luchado ha llegado. Ahora puedo abrirme paso en todo lo soñado. Las expectativas son claras. Ya he tomado clases de inglés con el maestro Edgard Escalante en Mothers' Club. Es tiempo de entrar al colegio. Uno de los ideales es poder



Connie and Ruby during a home visit.

comunicación con nuestros esposos y demás familia. Tomamos clases de Arte y hacemos proyectos muy bonitos. Además siempre nos están motivando, para seguir adelante y no dejarnos caer. Somos muy afortunadas de tener a Mothers' Club en Pasadena.

ayudar a tantos jóvenes a salir del círculo vicioso en el cual se encuentran o aconsejar a las madres como salir de la violencia u abuso físico, para eso tengo que estudiar psicología.

Desde niña me gustó la carrera de leyes y todo lo relacionado con la injusticia a la cual los jóvenes y niños estábamos expuestos. De esto surgió el deseo de estudiar psicología. Cuando era adolescente traté de ayudar a todos los compañeros de la secundaria. Fue muy difícil ya que formé parte del grupo de los estudiantes con problemas de rebeldía. Pocos entienden lo difícil de pasar de niños a jóvenes, y no más fácil para los papás el tratar de entender este proceso de la niñez hacia la juventud. Esta edad es dura ya que dejamos la niñez para entrar a la incomprendida juventud, la cual viene saturada de responsabilidades a las cuales sin la debida preparación se termina con problemas de rebeldía, o talvez un embarazo no deseado, o lo más deprimente en problemas legales. De esto último viene el deseo de ser oficial de policía.

Cuando mis hijos entraron a la adolescencia empezaron a conocer
See Dream, page 3

Dream, cont. from Page 3

algunos amigos. La mayoría de estos adolescentes tiene problemas ya que sus padres suelen pasar todo su tiempo trabajando, lo cual no da la oportunidad de disfrutar a los hijos. En ese momento noté la importancia de darles su espacio y un poco de tiempo. Esto me motivó a tomar clases para padres o como ser un excelente ejemplo para mis hijos. En estas clases entendí lo difícil de entender los sentimientos de los jóvenes. Ahora puedo escuchar sin interrumpir y dar un consejo cuando se me pide sin criticar o juzgar a nadie. Una de las edades que más he aprendido a disfrutar es la de los niños pequeños ya que su inocencia y su ternura les permite tener el don de perdonar aun cuando los podamos lastimar o podemos ver su carita llena de lágrimas pero con una expresión de ternura y perdón, y nosotros que sólo tenemos segundos para aprender de ellos. Estos hermosos niños tienen un detalle para nosotras, un maravilloso y cálido beso. Esto es lo que me da fuerza para ser una excelente oficial de policía en el departamento de niños abusados.

En conclusión, para tener un hermoso sueño hay que buscar la forma de trabajar con las diferentes edades y las características de cada niño, y dar lo mejor de cada uno como ser humano. Y lo más seguro es que si damos calidad de tiempo y no sólo cantidad tendremos unos hijos de quienes estaremos orgullosas. No hay regalo más hermoso que la sonrisa de un niño.

THE FIRST TIME I TOOK MY KIDS TO THE BEACH

By Elvia Martínez

It was September the 1, 2008 when we went to Santa Monica beach. On Sunday August 31, 2008 I went to buy the things for the food that I was going to take with my brother. On Sunday, I made a crab and chicken salad, and my daughter made noodle salad. It was Monday morning and my kids woke up early to prepare the things that they were going to take to the beach. We left at 10:00 in the morning and we got there at 10:45. When we got there my kids were very happy because it was their first time that we were going to the beach like a family. When we got there we found our place to put the things. My kids said to us, "Mom and dad can we go into the water?" We said "yes, but near where we can see you. My husband and my brother Salvador were eating.

My son Hector, who is two and a half years old, wanted to go into the water too. I told my husband and my brother if they wanted more food to please serve themselves because I was going to take my son into the water. I was afraid he was going to cry but I was wrong because he was very happy. When I saw my kids in the water I said to myself "what a beautiful day this is because I have time to be with my kids and my family." When I saw my kid's faces I felt a happy mother. My brother Salvador was taking care of Hector because he was asleep. My husband and I went into the water with my kids. They were in the water looking for crabs. We got home at 11:00 at night. It was a very special day because we enjoyed it lot.

EL PRIMER DIA QUE LLEVE A MIS HIJOS A LA PLAYA

Era el primero de septiembre del 2008 cuando fuimos a la playa de Santa Mónica. El domingo 31 de agosto del 2008 fui a comprar las cosas para la comida que iba a llevar con mi hermano. El domingo hice ensalada de jaiba, ensalada de pollo, y mi hija hizo la ensalada de macarrones. Era lunes por la mañana y mis hijos se levantaron muy temprano para alistar las cosas que iba a llevar para la playa. Nos fuimos a las 10:00 de la mañana y llegamos a las 10:45. Cuando llegamos mis hijos estaban muy contentos porque era su primera vez que iba a la playa con la familia. Cuando llegamos buscamos nuestro lugar para poner las cosas. Mis hijos nos preguntaron: "Mamá y papá, ¿podemos irnos a meter al agua?" Nosotros les dijimos que sí, pero cerca donde los pudiéramos ver. Mi esposo y mi hermano Salvador estaban comiendo.

Mi hijo Héctor de dos años y medio se quería ir al agua también. Yo les dije a mi esposo y a mi hermano si querían más comida, que por favor se sirvieran ellos solos porque iba a llevar al niño al agua. Yo tenía miedo que fuera a llorar pero yo estaba muy equivocada porque él estaba muy feliz. Cuando miré a mis hijos en el agua me dije a mi misma qué día tan bonito es pasar tiempo con mis hijos y mi familia. Cuando mire la cara de mis hijos me sentí la madre más feliz. Mi hermano Salvador me cuidó a Héctor que estaba dormido. Mi esposo y yo nos metimos al agua con mis hijos. Ellos estaban en el agua buscando cangrejos. Llegamos a la casa a las 11:00 de la noche. Fue un día muy especial porque lo disfrutamos al máximo.

Parenting, cont. from Page 2

conocerme a mi misma. Al término de la clase me voy a mi casa con muchos consejos, experiencias y estrategias para que la estancia con mis hijas en la casa y en su vida diaria sea agradable. También he aprendido que no sólo soy mamá sino también una mujer que necesita respeto,

atención y que tiene más metas en la vida. Estoy muy agradecida con el Club de las Madres por todo el apoyo que estoy recibiendo todos los días para mi desarrollo personal y por el espacio que tienen mis niñas en cada uno de sus salones de clases y la buena relación que tienen con sus maestras.

THANKSGIVING CELEBRATION

By Rosa Erika Ibarra

Thanksgiving Day is such an important holiday. Thanksgiving Day is a time to thank God for the blessings in our families, a time to share with others the many or the little we have, a good time to reflect, appreciate and hold dear what we consider special and important to us.

Every year on Thanksgiving Day in my family we make sure that we have plenty of food. We have all our kids running around the house. This year I'm going to make it different. I really want to get into the holiday spirit. I am going to decorate my house according to the holiday. I want my daughters to feel the enjoyment and the emotion of the holidays. I like the meaning of thanksgiving, because it is a time to stay home and share your experiences, make plans and set goals for the next year. It is a time to gather friends and relatives you don't often see, and that makes it special and unique.

In conclusion, I believe that we should try to practice thanksgiving every day, help people in need, and thank God that our kids and relatives are healthy. There is something to be thankful for every day that passes by. We shouldn't wait a whole year to give thanks and just celebrate the holiday without knowing the importance and meaning we should give it. I feel that we should celebrate Thanksgiving every day.

LA CELEBRACION DE EL DIA DE ACCION DE GRACIAS

El Día de Acción de Gracias es muy importante. Es un día muy especial ya que es un buen tiempo para agradecer a Dios por todas las bendiciones recibidas en nuestras familias. Es un día para compartir lo mucho o lo poco que tenemos. El día de acción de gracias es un tiempo muy bueno para reflexionar, apreciar y valorar las cosas que son importantes en nuestras vidas.

Cada Día de Acción de Gracias

MY ESL JOURNAL

By Filomena Ruiz

Writing a journal about different topics in my ESL class has been a wonderful idea from my teacher Mr. Escalante. Every morning in my ESL classroom my classmates and I look for topics about what we want to write. We could only do it in English with effort and we use a dictionary we try to do it the best we can. Also, Mr. Escalante helps us a lot. Personally to write a journal has given me satisfaction to see the results. I am a new intermediate English student and it is a challenge for me to write in English. It is good to see how I am learning new words and new significance and it motivate me to continue. The teacher Mr. Escalante works with the next dynamic: we first write about the topics; then exchange with another student and they would read our topics, at the end we would talk about what our partner wrote. This way we are thinking, writing, reading and talking in English.

Another way that a journal helps us know better each classmate we also talk about topics that worry all of us in the environment and the community and children's health. Writing a journal can remind us about our childhood and imagine are future and value are present and what we most love. In conclusion, I think that writing a journal in English has help us a lot I wish to continue writing in English so I could learn to express my ideas and feelings. Besides that, I would

nos aseguramos de que haya suficiente comida en mi familia. Toda la familia se reúne en casa de mi mama. Tenemos a nuestros hijos corriendo por toda la casa jugando y gritando. Este año lo quiero hacer diferente; quiero llenarme del espíritu de las celebraciones, quiero transmitir la emoción y el gozo a mis hijas. El significado de acción de gracias me gusta mucho porque es un día para quedarse en casa, sentir el calor familiar y compartir anécdotas vividas durante el año. También es un día para compartir experiencias y fijar metas para el año entrante. Este día es muy especial ya que reunimos a familiares y amigos que no vemos muy seguido durante el año por

like to dedicate more time on my writing at home. I have a goal to learn more each day and improve my self so I could help my children with their homework. I identify with the journal because in each page I read I discover something new about myself.

MI DIARIO DE ESL

Escribir un diario sobre diferentes temas en la clase de inglés ha sido una idea grandiosa de parte del profesor Escalante. Todas las mañanas en el salón de clases de inglés mis compañeras y yo buscamos un tema sobre lo que queremos escribir. Debemos hacerlo solo en inglés y con esfuerzo y usando el diccionario. Tratamos de hacerlo lo mejor posible. También contamos con la ayuda del profesor Escalante. En lo personal escribir un diario me ha dado satisfacción al ver los resultados. Yo soy una estudiante nueva de inglés intermedio y es un reto para mí escribir en inglés. Es bueno ver que todos los días se pueden aprender nuevas palabras. Eso me motiva a seguir.

El profesor Escalante trabaja con la siguiente dinámica: primero escribimos acerca del tema que escogemos cada una. Luego intercambiamos con otra compañera de clase y leemos cada una nuestro tema, y al final hablamos acerca de lo que escribió nuestra compañera. De esta forma pensamos, escribimos, See Journal, page 6

cuestiones de trabajo u otras ocupaciones.

En conclusión, creo que deberíamos, practicar mas el Día de Acción de Gracias todos los días, ayudar a gente que necesita una mano amiga de ayuda y agradecer a Dios que nuestros familiares e hijos están saludables. Cada día que pasa es un día más de vida para nosotros y eso es algo que debemos agradecer. Creo que no deberíamos esperar un año entero para agradecer todo lo bueno que Dios nos da. El Día de Acción de Gracias es un día muy importante y muy valioso, y de verdad creo que lo deberíamos celebrar todos los días.

I LOVE CHRISTMAS

By Juana Campuzano

I like Christmas a lot because I come from a big family. We are nine siblings. My mom was very busy doing chores at home, washing, cooking and working in the field. And my father worked in the Federal District of Mexico. He went there every week. He would come back only on the weekends. When he arrived we were asleep and on Sunday we ate breakfast together.

After that, on Sunday afternoons he would depart one more time to the Federal District of Mexico. In all the 365 days of the year, we were able to have dinner with my father only one night. That night was at Christmas. The dinner that mom used to make for us was beet salad, fish, rosemary, and some punch. The dinner with my father was the biggest present. He was never able to give us presents, but we didn't need to.

We were happy having dinner. The dinner was enough. That's why Christmas is very special to me. Now that I have two kids and my husband, we enjoy all the dinners together. But Christmas Eve continues to be

special for my family because it transmits love and peace. The presents are not too important for our siblings that night.

YO AMO LA NAVIDAD

La navidad me gusta mucho por que vengo de una familia grande de nueve hermanos. Mi mamá era muy ocupada en las cosas de la casa, lavando, cocinando, y trabajando en el campo. Mi papá por su lado trabajaba en el Distrito Federal y se iba los fines de semana. Los sábados por la noche cuando llegaba ya estábamos dormidos y los domingos desayunábamos juntos.

Comíamos en familia después del medio día del domingo y partía otra vez al Distrito Federal. En los 365 días del año solo una noche podíamos cenar juntos con mi papá. Esa noche era la cena de navidad. La cena que a mi mamá le gustaba prepararnos era ensalada de betabel, pescado, romeritos



Preschoolers perform for families at our holiday celebration.

y ponche. La cena con mi papá era el regalo más grande. Nunca pudo regalarnos nada pero no lo necesitábamos.

La cena nos llenaba de una alegría muy especial. La cena era suficiente. Por eso para mí la navidad es muy especial. Ahora tengo dos niños. Mi esposo y yo disfrutamos de todas las cenas con mis niños, pero las cenas de Nochebuena siguen siendo especiales y familiares. Transmite amor y paz a todos nuestros seres queridos que es lo mas importante. Los regalos no eran tan importantes esa noche.

I ENJOY CELEBRATING MY BIRTHDAYS

By Maria Vargas

I enjoy celebrating my birthdays so much because every year it gets better. My birthday falls on a Mexican holiday, the Independence Day. My mother always tells me that the night I was born everyone was celebrating this holiday. There were parades, fireworks, music and folkloric dance all at once. So my birthday is not easy to forget because of that national celebration. Every year my parents cook for me, and all my friends come over for my birthday. Some of them live far away, but I never miss a birthday card, or they call me to wish me a happy birthday because I feel like a queen.

I remember when I got married and my husband invited his family. It was a bigger celebration. I always enjoy taking pictures because every year I like to see the changes in the

physical appearance of my family. We eat a lot of food and at the same time we celebrate Mexico's Independence Day. Some guests like eating, others like dancing, so every year we enjoy it so much. The first thing I do in the morning is to give thanks for another year, and thanks for having the opportunity to see my big family. Right now, I am very excited because my birthday is coming. I hope to keep celebrating it every year.

DISFRUTO MUCHO CELEBRANDO MIS CUMPLEAÑOS

Yo disfruto mucho celebrando mis cumpleaños. Nací el 20 de noviembre, el día de la independencia de México. Mis padres me cuentan que la noche que nací celebraban el día de la independencia con música, desfile y baile folklórico, que mi cumpleaños es
See BIRTHDAYS, page 7

Journal, cont. from Page 5

leemos y hablamos en inglés. Así cubrimos todas las áreas de aprendizaje. Otra forma en la que escribir un diario nos ayuda es en conocer mejor a nuestras compañeras. También hablamos de temas que a todos nos preocupan como el medio ambiente, nuestra comunidad, salud e hijos. El escribir un diario es fascinante pues nos puede hacer recordar nuestra niñez o imaginar el futuro y valorar nuestro presente y lo que más amamos. En conclusión, yo creo que escribir un diario en inglés me ayuda a mí y a mis compañeras. Yo deseo continuar escribiendo para aprender más inglés y expresar mis ideas y sentimientos. Además planeo dedicar más tiempo a escribir en mi casa. Tengo la meta de tratar de aprender más cada día para superarme como persona y poder ayudar más a mis hijos en sus tareas. Me identifico con el diario porque en cada página que leo descubro algo nuevo en mi persona.

THE DIABETES CLASS

By Marisol Aquino

We had a class on diabetes prevention this year in October. This class was once a week for four weeks. It was hosted by Ruth Blandon a health educator from the Huntington Hospital. It was a very helpful class because she talked about how we can prevent this illness called diabetes. Today we see this illness more frequently and even in kids. I think we have to learn and get more information on how and what we can do to prevent it. We need to be conscious and aware because sometimes we talk about it like something simple and we don't give the importance that is required.

In this class, I also learned how the way we feed ourselves can affect our health and also the sedentary life, meaning too much sitting and very little physical exercise and also a poor diet can cause diabetes and other illness. We as parents have to teach our children to be conscious about their health, body and also to get active. The presenter also taught us how to read food labels and to count sugar content on each product that we are consuming, and also check for saturated fat and sodium for each portion, etc.

Lastly, I think it is important to change our nutrition and also have our physical exam once in a while to check our cholesterol, sugar level, etc. Get exercise and last but not most important drink at least eight glasses of water every day because our body and organs need it to function properly.



Teacher Ruth Blandon instructs parents on how to choose nutritious foods.

LA CLASE DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

El pasado mes de octubre tuvimos una clase orientada a la prevención de la diabetes. Las reuniones fueron una vez por semana durante cuatro semanas. La presentadora fue Ruth Blandon, educadora de salud del Hospital Huntington. Esta fue una clase muy saludable debido a que hablamos sobre como prevenir la enfermedad de la diabetes. Hoy en día esta enfermedad lo vemos más frecuente y a más temprana edad. Creo que tenemos que aprender e informarnos más acerca de ello para poder prevenirla. Necesitamos tener más conciencia y conocimiento ya que a veces hablamos de la diabetes como algo simple o no le damos la importancia requerida.

En esta clase también aprendí la forma en que como nos alimentamos puede afectar nuestra salud. La vida sedentaria, por ejemplo, pasar todo el día en casa, la falta de ejercicio y una dieta pobre es causante de la diabetes

y tantas otras enfermedades. Nosotros como padres tenemos que dar el ejemplo para enseñar a nuestros hijos a tener conciencia acerca de su salud, sus cuerpos y mantenerse activos. La presentadora también nos enseñó a leer las etiquetas y a contar la cantidad de azúcar que contiene el paquete o el producto que estamos consumiendo. Además de los ingredientes, la cantidad de grasa saturada, cuantos gramos de sodio contiene cada porción, etc.

Para concluir, creo que es importante hacer cambios graduales en nuestra vida alimenticia y también hacer nuestro examen físico para saber cómo estamos con el azúcar, colesterol, etc. Hacer ejercicio y por último, creo que lo menos que podemos hacer es tomar ocho vasos de agua diariamente porque nuestro cuerpo y órganos lo necesitan para poder funcionar adecuadamente.

BIRTHDAYS, cont. from Page 6

imposible de olvidar por el día de independencia. Cada año mis padres me lo celebran con comida e invitan a mis amigos y toda mi familia. Algunos están lejos de mí pero siempre me mandan tarjetas o me llaman por teléfono porque me siento como una reina.

Recuerdo cuando me casé y mi esposo invitó a su familia y la celebración fue mucho más grande, y cada año crece mucho más. Cada año disfruto mucho el día de mi cumpleaños en tomar fotografías porque me gusta ver el cambio físico en ellos. Los invitados disfrutaban mucho en comer, algunos

escuchan música romántica y otros bailan. Cada año lo primero que hago por las mañanas es dar gracias por un año más y por tener una familia tan grande. Mi cumpleaños ya se acerca y me siento muy contenta. Espero continuar celebrándolo.

I ENJOYED THE RECENT FIELD TRIP

By Marisol Vacio

On Thursday October 23rd, Mothers, Club organized a trip to the Zimmer Museum in Los Angeles. It was a beautiful morning. Mothers and children were very excited. Everyone waited for the bus to arrive at Mothers' Club in company of the teachers in charge of the class that were going to the trip. When the bus arrived, everyone boarded and Ana gave us instructions and rules that we needed to follow for a safe trip. Everyone on the bus was singing while we arrived to the museum.

When we arrived there, everyone got off the bus and started walking in an orderly manner toward the museum. The first thing that the kids saw was a big airplane. All of them ran to get into the airplane while the teachers and mothers were taking pictures. There was a second floor where the kids were able to touch and play with everything. They had an ambulance with a stretcher. A lot of kids were playing doctors, and the moms pretended to be sick. The museum had different rooms with activities like art, legos, interactive screens, and a tree with some examples of insects that lived in the ground, and a lot of things more.

The trip to the museum was really interesting, especially because kids and moms learned how to draw with molds and what is inside of an ambulance. It was nice to see the children's interest about all the things they enjoyed. Personally, I think that

the visit to the museum taught me that we should visit this kind of place more often, because it is very important to expose our children to science and help them experience and learn how things work. For sure, I will be back to the Zimmer Museum with my whole family, and I hope Mothers' Club continue with activities like this to keep the kids learning more.



Preschoolers at play at the Zimmer Museum

DISFRUTE EL RECIENTE PASEO

El jueves 23 de octubre el Club de las Madres organizó una visita al Museo Zimmer en la ciudad de Los Angeles. Era una mañana alegre en que los niños y las madres estaban ansiosos. Todos esperamos la llegada del bus en el Club de las Madres en compañía de los maestros encargados de los salones que asistieron al museo. Una vez que llegó el bus lo abordamos y Ana, la encargada del grupo, dio instrucciones y las reglas que eran necesarias para la seguridad de todos. Todos en el bus cantamos y platicamos mientras llegábamos al museo.

Al llegar al museo todos bajaron del bus y muy organizadamente entramos al museo. Lo primero que los niños miraron fue un avión que estaba en la entrada y corrieron a subirse mientras las mamás y las maestras tomaban fotografía. Había un segundo piso donde los niños podían tocar y jugar con todo. Había una ambulancia y

una camilla donde varios de los niños jugaban a que su mamá estaba enferma, y ellos eran los médicos. Había un salón de artes, legos, pantallas interactivas, un árbol con algunos ejemplos de los insectos que viven bajo la tierra, y muchas cosas más.

El paseo al museo fue realmente interesante ya que tanto los niños como las mamás nos divertimos y aprendimos a dibujar figuras con molde y lo que tiene una ambulancia por dentro. Fue muy bonito poder ver el interés de los niños sobre las cosas que disfrutaron. En lo personal, esta visita al museo me enseñó que deberíamos visitar este tipo de lugares con más frecuencia ya que es de vital importancia involucrar a nuestros hijos en la ciencia pues les ayuda a experimentar y sobre todo a aprender porque y como funcionan las cosas. Con seguridad volveré al museo Zimmer con toda la familia, y espero que el Club de las Madres siga organizando actividades de ese tipo para seguir conociendo y aprendiendo mucho más.

MY BABY ELIEZER AND I

By Belen Lopez

When my baby Eliezer was born, it was a unique experience for me because to be a mom is something wonderful. But it was very hard for me because since I was alone and I began a new part of my life. My baby was born at seven months. And for three weeks he was fed intravenously since he didn't have enough strength to eat by himself. The first

months were very hard for me because my baby Eliezer was sick frequently. I became the saddest when he had to stay with the babysitter because I had to go to work. For me it was suffering because when I left him he started to cry and cry. Then when he was two years old, I didn't have babysitter so I had to take him with me to my job. It was not easy working and taking care of him.

This part of my life was a difficult experience for me. But I overcame it! Now my son Eliezer is fourteen years

old. Now I have two daughters and I am happier because I have more time with them. I continue working by myself in my own home while my children are at school. I consider myself a lucky woman for being a mother. I thank God for this gift.

MI BEBE ELIEZER Y YO

Cuando mi bebe Eliézer nació para mi fue una experiencia única por que ser madre es algo maravilloso. Pero también fue muy difícil para mi

THE VIRTUE OF BEING A WOMAN

By Rocio Rubio

The word woman carries the meaning of "virtue." All women have a lot of virtues that we identify as a woman. The biggest virtue that women have is that they can give life to another human being. Of course, even though a lot of women can't have children, they have other great virtues that God has given to them that they can be thankful for a woman. She can also protect and take care of others. A woman can do anything! She can be a manager, a doctor, a teacher, a psychologist, etc. There are so many things that a woman can do even though she is not able to imagine. You could do things that you never imagine you could do. We always struggle to succeed and to have a reason for living as much as achieving our goals.

Women are always ready to help. Other virtues that identify us are nobility, humbleness, loving and helping everyone in need. We as women are like super heroes because we transform ourselves into what our kids, husband and society need. It's curious that we as women can become like a lioness that we need to protect all the people around us. We show claws and struggle with all we have to keep them away from injury. In this life there are a lot of difficult things but we are women that try to do better all the time. We always find the way to reach whatever we put forward. The most wonder-



Rocio and family at Mothers' Club open house, 2008.

ful creation of God is being a woman.

Our life begins like a caterpillar that with the time it changes into a beautiful butterfly that can fly everywhere she likes to go. This topic is dedicated to all the women in the world for the wonderful virtue of being a woman, and especially to my mom who day by day struggles to keep her family close. Thank you for everything mom!

LA VIRTUD DE SER MUJER

La palabra "mujer" encierra el significado de "virtud". Todas las mujeres tenemos muchas virtudes las cuales nos identifican como mujer. La virtud más grande de la mujer es poder darle vida a un ser humano. Y aunque hay muchas mujeres que no pueden tener hijos tienen otras virtudes tan grandes que Dios les ha dado para que ellas puedan dar gracias de ser mujeres. El ser mujer no solo significa procrear hijos sino también proteger y cuidar a cada ser humano que nos rodea. Cuando uno es mujer puede ser todo: empresaria, doctora, psicóloga, etc. Tantas cosas que ni uno como mujer imagina que puede llegar a ser. Siempre luchamos por salir adelante tratando de tener un motivo de vivir y metas que alcanzar.

La mujer siempre esta allí para ayudar. Porque algo que nos identifica es la nobleza, humildad, el dar amor y ayudar al necesitado. Nosotros como mujeres somos como una súper heroína porque nos transformamos en lo que nuestros hijos, esposo y sociedad necesitan. Es curioso que nosotros como mujer podemos llegar hacer como leona que cuando necesitamos proteger a nuestros seres queridos sacamos las garras y luchamos con todo para que no les hagan daño. Hay ciertas cosas difíciles en esta vida pero nosotras como mujeres tratamos de que sean menos difíciles. Porque siempre buscamos la forma de alcanzar lo que nos proponemos.

por que yo estaba sola y empezando una nueva etapa en mi vida. Mi bebe nació de siete meses y por tres semanas se alimento por una sonda ya que el no tenia suficientes fuerzas para comer por si solo. Los primeros meses fueron muy difíciles para mi por que mi bebe Eliézer se enfermaba muy a menudo. Lo más triste fue que yo lo tenía que dejar con una persona que lo cuidara por que yo tenía que ir a trabajar. Para mi era un



Belen and family at Mothers' Club open house, 2008.

sufrimiento por que cuando yo lo dejaba el se quedaba llorando. Después cuando el tenia como dos años de edad yo ya no tenia quien me lo cuidara. Así es que por un tiempo lo tenia que llevar conmigo a trabajar esto no fue tan fácil trabajar y al mismo tiempo estar al pendiente de el. Esta etapa de mi vida fue una experiencia muy difícil pero aun así Salí adelante. Ahora mi hijo Eliézer tiene catorce años de edad. Ahora tengo dos hijas y estoy feliz por que tengo más tiempo con mis tres hijos. Yo sigo trabajando en mi casa, por mi propia cuenta y cuando mis hijos están en la Escuela. Me considero una mujer con mucha suerte por ser una madre. Le doy gracias a Dios por este regalo.

Nuestra vida comienza como una oruga y con el paso del tiempo cambia a una hermosa mariposa que puede volar adonde ella quiera ir. Este tema va dedicado a todas las mujeres del mundo por la gran virtud de ser mujeres, y en especial a mi madre que día a día lucha por mantener unida a mi familia. Gracias por todo mamá.

THE END OF ANOTHER YEAR

By Edgard Escalante

The end of a calendar year always brings lots of feelings and expectations, feelings of accomplishment and expectations of better things. And even if there still are many things to do, that does not minimize the feeling of having done good things throughout the year. The same way, expectations of greater situations in our path become more lucid to us every time we say good-bye to the ending year and welcome a new one. This year, we witnessed an enriching succession of educational events that our students enthusiastically embraced. There was no day without having provided a participative approach to learning language. What was more fulfilling was the response of the students, their disposition to take advantage of the time for a learning experience. No matter how they were involved in other necessary activities, their performance was good enough. And with this feeling of achievement we close the current year.

Obviously, we all can do things in a better way. Nothing is so perfect that we cannot improve. Scientific discoveries and technological advancements in today's world show that there is always something new to be done. And as individuals, the journey ahead is unlimited. That's why the expectations we keep on the inside never diminish. In class, for instance, our students are persistently reminded of all the talents and capacities they possess to reaching their goals. As for learning the language, we are so glad for the array of resources available for every single class. We truly want the best for our students and their families. Thus we maintain high expectations for them to reach their goals, and wish them to be able to overcome all kinds of obstacles in the coming year.



ESL students working in Edgard's class.

EL FIN DE OTRO AÑO

La culminación de un año siempre trae muchos sentimientos y expectativas. Sentimientos de logros y expectativas de mejores cosas. Y aun cuando todavía haya muchas cosas por hacer, eso no disminuye el sentimiento de haber hecho buenas cosas a través del año. De la misma manera, expectativas de mejores vivencias en nuestro camino nos parecen más lúcidas cada vez que nos despedimos del año que finaliza y damos la bienvenida a uno nuevo. Este año en los salones de clase de inglés presenciamos una enriquecedora secuencia de eventos educativos que nuestras alumnas asimilaron con entusiasmo. No hubo día sin haber brindado un acercamiento participativo al idioma. Lo más satisfactorio fue la respuesta de las alumnas, su disposición de aprovechar el tiempo para aprender. Sin importar cómo estuvieron envueltas en otras actividades de igual importancia su desenvolvimiento en general fue bueno. Y con este sentir de realización cerramos el presente año.

Obviamente, todos podemos hacer las cosas de una mejor manera. Nada es tan perfecto que no podamos mejorar. Descubrimientos científicos y avances tecnológicos en el mundo de hoy muestran que siempre hay algo nuevo por hacer. Y como individuos, el camino hacia adelante es ilimitado. Por eso las expectativas que guardamos en nuestro interior nunca se desvanecen. En las clases, por ejemplo, a nuestras alumnas constantemente les recordamos lo talentosas y capaces que son en alcanzar sus metas. En cuanto al aprendizaje del idioma, estamos muy contentos por la variedad de recursos disponibles en cada hora de enseñanza. Sinceramente queremos lo mejor para nuestras estudiantes y sus familias. Por ello mantenemos altas expectativas en el logro de sus metas, y les deseamos que venzan todos los impedimentos en el año entrante.